



Fiche 06 : Conseils pour les achats à l'épicerie pendant la pandémie de COVID-19

Limitez le nombre de visites à l'épicerie à une fois par semaine.

Limitez les personnes de votre ménage entrant dans le magasin.

Essayez de faire vos courses en dehors des heures de pointe (certaines épiceries réservent des heures de magasinage pour les personnes âgées).

Servez-vous de votre liste d'épicerie. Si possible, vous devriez acheter tous les produits alimentaires que vous avez touchés.

Pendant que vous faites l'épicerie, gardez vos **distances** par rapport aux autres pour rester en sécurité. Si une allée semble trop bondée, revenez-y quand il y aura moins de monde.

Faites des plans au cas où vous tomberiez malade ou devriez vous isoler

Assurez-vous d'avoir accès à des aliments sains si vous tombez malade ou si vous devez vous isoler.

Vous pouvez :

- trouver des programmes de repas qui font la livraison;
- faire votre épicerie en ligne et la faire livrer chez vous;
- demander à un membre de la famille, à un ami, à un voisin ou à un collègue de faire l'épicerie pour vous.

Le port du couvre-visage est fortement recommandé dans les épiceries où la distanciation physique de 2 mètres est difficile à maintenir.

À la caisse, emballez vous-même vos produits alimentaires pour éviter que d'autres personnes n'y touchent (vous pouvez utiliser vos sacs réutilisables).

Une fois à la maison, lavez vos fruits et légumes qui ne sont pas préemballés avec de l'eau courante. Il n'est pas nécessaire d'ajouter du détergent!

Consultez la vidéo : **«Conseils d'hygiène à l'épicerie et pour les fruits et légumes»**.



Créé par l'équipe de promotion des saines habitudes de vie à la direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais, 09 juin 2020

Source : Santé Canada, Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19; Planification de repas, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/covid-19/planification-repas.html>, date de modification : 19 mai 2020.

Questions et réponses sur les commerces, les lieux publics et les services dans le contexte de la COVID-19, <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/questions-et-reponses-sur-les-commerces-les-lieux-publics-et-les-services-dans-le-contexte-de-la-covid-19/#c52366>, dernière mise à jour : 28 mai 2020.

COVID-19 - Questions-réponses pour les clientèles du MAPAQ, https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Avis_Publicite/Pages/COVID-19_QuestionsReponses.aspx, dernière mise à jour : 29 mai 2020.

MAPAQ, Conseils d'hygiène à l'épicerie et pour les fruits et légumes (vidéo), <https://www.youtube.com/watch?v=rpplr1mEQpM>, publié le 14 avril 2020.

Source photo : Santé Canada, Guide alimentaire canadien, <https://guide-alimentaire.canada.ca/>.